



上海风味 素点

编著 / 樊定宣

人气最旺的素食餐厅主厨倾情奉献！
经典素点分步详解，名点掌故多姿多彩！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

上海风味 素点



上海的素点素以精巧、细腻闻名，广受欢迎。本书以新鲜蔬果代替荤腥食材，为北方点心灌注全新的生命。本书教您从最基础的面团做起，一步一步引导您不断进阶。开胃菜、蒸品、面食，让您成为点心高手。

最时尚的饮食潮流，“最洁净”的饮食方式。
食素有理，食素营养，食素健康！

上架建议 生活类 美食类

美食生活
www.meishilife.com

同名电子书，
美食生活网全国独家销售！

登录美食生活网，畅享万款美食



ISBN 978-7-5436-8581-9



9 787543 685819 >

ISBN 978-7-5436-8581-9 定价：25.00元

上海风味 素点



樊定宣◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

上海风味素点 / 樊定宣编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8581-9

I. ①上… II. ①樊… III. ①素菜—菜谱—上海市 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第157733号

本书中文简体出版权由台湾柿子文化事业有限公司授权

山东省版权局版权登记号: 图字15-2012-119

书 名 上海风味素点

编 著 樊定宣

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 贺 林 宋来鹏

装帧设计 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司

出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 7

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-8581-9

定 价 25.00元

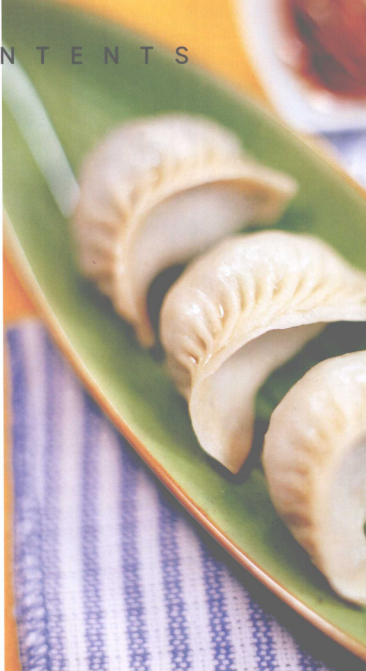
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话:0532-68068629)

上海风味素点

美味第一步

冷水面	6
烫面	6
发面	7
水晶面	7
油皮油酥(酥皮)	8
鲜蔬高汤	9
清蒸香菇	9





10 清爽开胃菜

凉拌土豆丝	12
上海煊苦瓜	14
双冬烩烤麸	16
豉椒爆豆干	18
芝麻牛蒡丝	20
三杯海龙根	22
鲜脆卤花生	24

26 蒸品好美味

竹荪淮山卷	28
福袋油皇果	30
五彩鲜蒸饺	32
香菇鱼翅饺	34
翡翠鲜菇饺	36
净素柳叶饺	38
南瓜坚果包	40
竹荪灌汤包	42
全麦豆角包	44
素式香肠卷	46
荷香糯米团	48
蔬果冠顶饺	50
双色蒸拉糕	52
赤豆蒸松糕	54
香蒸芋头糕	56
清蒸臭豆腐	58

60 香酥百乐门

萝卜丝酥饼	62
三丝炸春卷	64
杏片明霞卷	66
素香卷大饼	68
葫芦煎薄饼	70
香煎萝卜糕	72
谢皇煎锅贴	74
丝瓜鲜盒子	76
皇袍腐皮卷	78
奶油焗白菜	80
香煎糯米饼	82
枣泥煎锅饼	84
山药菊花酥	86
上海哈克皇	88
核桃芝麻糊	90

92 米面大食馆

雪菜烩汤面	94
红烧素月面	96
油豆腐细粉	98
温州大馄饨	100
何首大补汤	102
酸辣豆腐脑	104
咖喱烩炒饼	106
宁波炒年糕	108
扬州香炒饭	110



美

味 第 一 步

揉面——揉面功夫决定了点心的美味与否！
手腕要柔、力道要足、起落要匀，行云流水般的处理之后，美味大餐即将展现在眼前……



冷水面 (一份)

原料:

中筋面粉300克, 冷水125毫升, 盐1小匙, 香油1大匙

做法:

- 1 将面粉筑成如火山口的面粉墙, 中间留一凹洞 (图1、2)。
- 2 将盐、香油和冷水一同倒入凹洞内, 拌匀并搓揉成面团 (图4)。
- 3 将面团切成大块, 用手搓成长条, 摘成小面团, 压扁后用擀面杖擀平, 成面皮 (图5~8)。

注: 冷水面筋道, 在水中翻滚不易破裂, 适用于包水饺及蒸饺类面食。



烫面 (一份)

原料:

中筋面粉300克, 盐1小匙, 香油1大匙, 沸水150毫升, 冷水30毫升

做法:

- 1 将面粉与盐及香油混合, 慢慢倒入沸水拌匀, 揉成面团 (图1、2)。
- 2 将面团摊平在桌面上, 冷却后均匀地洒上冷水, 再次搓揉均匀 (图4)。
- 3 将揉匀的面团分割成块, 搓成长条, 摘成小面团, 压扁后用擀面杖擀平, 立刻使用 (图5~8)。

注: 烫面的含水量较高, 适合干煎, 因此多用于制作烙饼、葱油饼、锅贴或盒子等。



发面 (一份)

原料:

中筋面粉600克, 冷水280毫升, 干酵母粉5克, 泡打粉3克, 黄豆粉3克

做法:

- 1 将面粉筑成如火山口的面粉墙, 中间留一凹洞 (图1、2)。
- 2 将冷水、酵母粉、泡打粉和黄豆粉一同倒入凹洞内, 拌匀并搓揉成柔软面团 (图3、4)。
- 3 将面团分割成大块, 搓成长条, 摘成小面团, 压扁后擀成面皮即可 (图5~8)。做好的发面皮必须立刻使用。

注: 发面能稍微吸附馅料的汤汁, 适于做包子皮, 如小笼汤包等。



水晶面 (一份)

原料:

澄粉210克, 淀粉70克, 冷水30毫升, 沸水140毫升

做法:

- 1 将70克的澄粉及淀粉放入盆中, 混合搅匀, 成水晶面粉 (图9)。
- 2 盆中加入冷水, 搅拌均匀呈浓稠状, 再缓缓冲入沸水, 继续搅拌成糊状 (图10、11)。
- 3 盆中倒入剩余的澄粉, 搅匀后取出, 搓揉成光滑的面团即可 (图12)。

注: 澄粉是经过反复浸泡、沉淀并冲洗后, 去除筋度及蛋白质的面粉。煮熟的澄粉呈现晶莹剔透的透明质感, 适用于制作馅料色彩比较丰富的点心。





油皮油酥（酥皮）（一份）

油皮原料：

中筋面粉200克，植物油50克，砂糖10克，水120毫升

油皮做法：

- 1 将面粉筑成如火山口的面粉墙，中间留一凹洞（图1）。
- 2 将所有原料倒入凹洞内，用力搓揉均匀，静置15分钟，让面团“出筋”，备用（图2）。

油酥原料：

低筋面粉200克，植物油100克

油酥做法：

将低筋面粉与植物油混合，拌揉均匀，成深乳白色的油酥，静置待用。

酥皮做法：

- 1 将油皮面团揉成长条状，揪成15个面团子，每个约25克，压平后塞入20克油酥包紧（图3），用擀面杖擀成长扁状（图4）。
- 2 从前端将面皮往后卷起（图5），再将面卷纵向擀成长扁状（图6），再卷起，共重复两次（图7），最后擀成圆形（图8）即为酥皮。

注：酥皮的层次分明，口感酥脆，适用于酥饼类点心。本书的酥皮配方与超市售卖的酥皮截然不同，请不要用现成酥皮来制做本书中的美味点心，否则可能收不到预期的效果！

鲜蔬高汤

原料：

冷水2000毫升，高丽菜半棵，胡萝卜1个，黄豆芽1小把，干海带半条，黄玉米2条，甘蔗头1根，芹菜叶100克，白萝卜1个，老姜片10片

做法：

- 1 老姜片放入油锅，以中火炸成金黄色。
- 2 将姜片、冷水及所有原料放入汤锅，以小火慢慢熬煮1小时，即成鲜美高汤。

注：所有食材皆可以用带有甜味、无辛香苦涩味的当季蔬菜来自由替换。

清蒸香菇

材料：

香菇600克，淀粉50克，老姜片50克，鲜蔬高汤适量

调料：

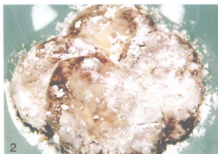
素蚝油1大匙，胡椒粉少许

做法：

- 1 香菇用水浸泡软化，捞出沥干，均匀撒上淀粉（图2），稍加搓揉。
- 2 以清水将香菇冲净，倒入大碗内（图3），加入高汤浸没香菇。
- 3 老姜片拍碎，入锅以少许油炸至金黄色，连油一起倒入盛香菇的大碗中，再加入所有调料，入电饭锅蒸1个小时。
- 4 取出香菇沥干，放凉后即可使用（可一次多做一些，分装后冷冻备用）。



1



2



3

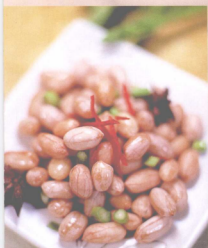
清爽开

胃

菜

氽、熘、烩、爆、炸、卤……
用不同烹调方式做出的开胃小
菜，风味独具、特色鲜明，
令人食指大动……





凉拌土豆丝

原 料:

蔬菜油3大匙, 花椒粒1小匙, 小茴香1小匙, 土豆2个, 红辣椒1根, 青辣椒1根, 胡萝卜1/3条

调 料:

白醋1大匙, 砂糖1大匙, 盐1小匙, 香油1大匙

做 法:

- 1 将花椒及小茴香入油锅, 以小火爆香, 起锅冷却, 沥油待用。
- 2 胡萝卜去皮切丝。土豆去皮, 用冷水浸约5分钟, 捞起切成细丝, 再以冷水搓洗5分钟, 直到呈透明状, 捞起沥干。
- 3 青红辣椒纵剖开, 去籽切丝, 以冷水冲洗2分钟, 让口感更加鲜脆并去除辣味。
- 4 将土豆入沸水中氽烫, 待水再次滚起时下胡萝卜丝, 随即一同捞起, 浸入冰开水中冷却, 捞出沥干。
- 5 将所有原料与调料一起放入大碗中, 搅拌均匀即可。



- ① 余有“快速入水”之意, 水开后放入原料, 维持大火, 原料一熟立刻捞起。“余”的时间不宜过长, 必须依照不同的食材来控制时间, 以保持其色泽及口感。
- ② 花椒性温, 味道辛麻浓烈, 含铁、磷等矿物质, 有明目、固齿之功效。日本学者还发现, 花椒有扩张血管、降低血压的作用。
- ③ 土豆丝若一次没有吃完可封好冷藏, 能保存一个星期左右, 口感风味依旧不变。





上海煊苦瓜

原 料:

- ① 白苦瓜2条
- ② 姜末1小匙, 芹菜粒1大匙, 豆瓣酱2大匙, 红辣椒1根

调 料:

砂糖1大匙, 素蚝油1大匙, 高汤1碗

做 法:

- 1 苦瓜剖开, 去籽, 顺长切成4长条, 再各斜切为3大块。红辣椒洗净切片, 待用。
- 2 锅中油烧热, 下苦瓜块, 以中火炸至呈金黄色, 捞出沥油, 备用。
- 3 另取炒锅, 入少许油烧热, 下姜末及芹菜粒拌炒, 待姜末呈金黄色后, 倒入豆瓣酱一起爆香。
- 4 将苦瓜、高汤和所有调料一起下锅, 以小火煊至苦瓜熟烂, 拌入红辣椒片, 起锅装盘即成。



- ① “煊”是江浙菜中常用的烹调方法, 不加锅盖, 让水分自然收干, 这种烹调方法可使原料不易煮烂, 保持原有口感, 且汤汁更易入味。注意, “煊”的时候要不时旋转摇晃锅子, 以免粘锅; 不可用锅铲搅拌, 以免把食材搅碎。
- ② 如果想要菜品的颜色深一点, 可加少许“老抽”。此外, 煊制时所放的水量通常较少, 如果油温没有控制好, 易烧焦而产生苦味。
- ③ 苦瓜以白色为佳。处理苦瓜时, 籽需要逐一挑出, 不能用刀刮。苦瓜内部的纤维及内膜经过油炸后会呈现出特殊香味, 使菜品香味更浓。如果苦瓜用来煮汤, 则建议将内膜刮除, 以免影响口感。

双冬烩烤麸

原 料:

- ① 冬笋2根, 清蒸冬菇5朵, 烤麸200克, 青豆适量
- ② 植物油2大匙, 红辣椒1只, 姜末1小匙, 鲜蔬高汤1碗

调 料:

- ① 酱油1小匙, 砂糖1大匙, 蚝油1大匙, 胡椒粉少许
- ② 香油1小匙

做 法:

- 1 鲜笋去壳, 切小滚刀块; 烤麸切成小块。锅入油烧热, 将鲜笋块、烤麸块分别入锅, 中火炸至呈金黄色, 捞起沥干。
- 2 冬菇切成块, 红辣椒去籽切斜片, 待用。
- 3 炒锅烧热入油, 下姜末以中火爆香, 放入烤麸、鲜笋、冬菇、青豆、**调料①**及鲜蔬高汤, 转小火燉约10分钟, 不时摇晃锅子(勿用锅铲)以免粘锅。
- 4 汤汁收干时, 放入红辣椒片拌炒均匀, 淋上香油, 起锅装盘即可。



- ① 本菜是江浙沪一带的热食小菜, 味道香醇, 口味偏甜。
- ② 笋炸过后能更好地保持水分及甜味, 同时可去除苦味。
- ③ 冬菇最好挑选菌盖未完全打开就被采收下来的菌菇。这样的冬菇风味微甜, 口感扎实有嚼劲。
- ④ 烤麸是从高筋面粉中分离出来的面筋, 经发酵蒸熟制成, 富含蛋白质、钙、磷与铁质。





豉椒爆豆干

原 料:

- ① 小豆干12片, 红辣椒3只, 青辣椒3只
- ② 豆豉2大匙, 姜末1小匙, 芹菜粒1大匙

调 料:

植物油2大匙, 素蚝油1大匙, 砂糖1小匙, 香油1小匙, 胡椒粉半小匙

做 法:

- 1 豆干洗净, 切长条; 青、红辣椒洗净, 斜切成细长条状。
- 2 锅中入油烧热, 放入豆干以中火炸至呈金黄色, 捞起沥油, 备用。
- 3 另取炒锅, 下少许蔬菜油烧热, 将原料②放入, 以中火爆香, 再依序加入素蚝油、砂糖和胡椒粉, 接着下炸好的豆干条炒匀。
- 4 最后放入青、红椒片拌炒均匀, 起锅后淋上香油即可。



- ① 豆制品经油稍炸, 更能散发出豆香味。
- ② 素蚝油可维持食物的湿度, 让味道顺利附着在豆干上; 青、红椒片最后放入, 才能保持鲜脆。
- ③ 香油较不耐高温, 因此要在起锅后再淋上, 一来提升菜品的色泽, 二来也可以让香油的香气更浓郁。
- ④ 食材新鲜度是煮出好菜的关键。只要食材够新鲜, 不需加入太多调料就会烹出难得的美味。

芝麻牛蒡丝

原 料:

- ① 熟白芝麻100克,牛蒡300克,姜末少许,柠檬汁少许

调 料:

- ① 素蚝油1大匙,砂糖1大匙,香菇精1小匙,高汤1大匙
- ② 香油1小匙

做 法:

- 1 牛蒡去皮切细丝,泡在加有少许柠檬汁(或盐)的冷水中,以免氧化变黑。
- 2 锅中入适量蔬菜油烧热,将沥干水分的牛蒡丝放入油锅余炸,捞起沥油,备用。
- 3 另起油锅,下姜末爆香,接着放入**调料①**,以中火拌炒均匀,再放入牛蒡丝,以小火炒至汤汁收干。
- 4 淋上香油,撒上白芝麻拌匀,起锅装盘即可。



- ① 余炸和余烫一样,时间都不宜过久,油温亦不可过高(约120℃),食材入锅后约30秒即可起锅。炸之前水分要完全沥干,可以将食材铺在干毛巾上卷起,吸干水分。一般来说,花生油较耐温,适合用来高温油炸或炒菜;而橄榄油较不耐温,适合用来凉拌或快速拌炒。
- ② 水煮容易让牛蒡丝的甜分流失,油炸则可让其保持水分及甜分。牛蒡不能用工具刨成丝,否则会破坏其纤维,造成营养素流失。
- ③ 好的牛蒡多超过60厘米长,直径2厘米以上,表皮光滑均匀,无须根且新鲜不干枯。它含有丰富的钾、镁、磷、铁、钙、牛蒡苷及可消化的碳水化合物——菊糖,很适合糖尿病患者食用。牛蒡富含铁质,是女性很好的营养补充食品,更有调节内分泌、让皮肤细滑、促进代谢、活血化瘀、刺激肠道蠕动及清除宿便等诸多好处!





三杯海龙根

原 料：

海龙根250克，红辣椒1只，老姜片1小块，芹菜粒少许，罗勒适量

（注：海龙根是海带的一个品种，多产于澳洲，呈圆柱形，口味咸鲜）

调 料：

素蚝油2大匙，砂糖1大匙，麻油2大匙，胡椒粉少许，高汤2大匙

做 法：

- 1 海龙根洗净，用冷水浸泡一夜，待泡至微软后捞起，备用。
- 2 老姜片入油锅内，以小火慢慢炒至呈金黄色，再依序倒入麻油、芹菜粒及海龙根，边炒边放入其他调料。
- 3 待炒至汤汁约剩1/3时，加入切斜片的辣椒及罗勒，翻炒均匀即可。

鲜脆卤花生

原 料:

- ① 生花生仁250克，西芹2小根，胡萝卜1/3根
- ② 花椒半小匙，丁香半小匙，八角1小匙

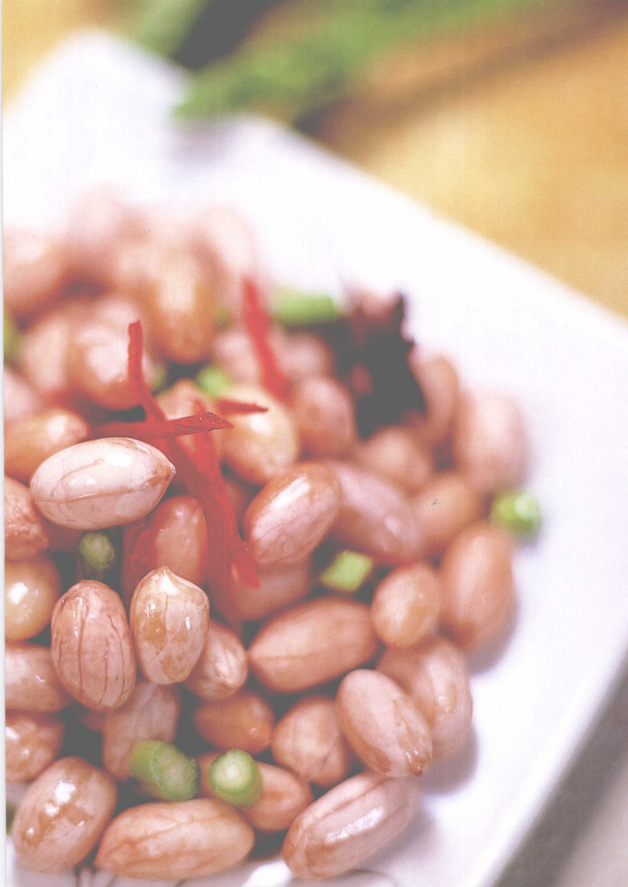
调 料:

盐1大匙

做 法:

- 1 花生仁用水浸泡8小时。西芹及胡萝卜去皮切丁，待用。
- 2 将花生、原料②与冷水一起倒入锅中煮滚，改小火再煮5分钟，加入西芹及胡萝卜丁，立即捞出，加1大匙盐稍拌匀。
- 3 把煮好的花生等一同浸泡于冷开水中，要使水刚好没过原料，浸约120分钟后即可享用。未吃完的可冷藏保存。







蒸

品好美味

竹荪灌汤包——
是樊师傅亲自向“鼎泰丰”创始师傅学来的，
并以洋菜代替肉冻加以改良，
创造出浓郁饱满的汤汁……



竹荪淮山卷

原 料:

- ① 干竹荪4根
- ② 干花菇20克, 青芦笋4根, 紫山药40克, 素火腿40克

调 料:

- ① 香菇精1大匙, 砂糖1小匙, 淀粉1大匙, 胡椒粉半小匙, 香油1大匙
- ② 香菇精1小匙, 香油1小匙, 胡椒粉少许, 高汤1碗
- ③ 水淀粉3小匙

做 法:

- 1 竹荪浸泡一夜并漂洗净, 去头尾, 切成4厘米长的段。
- 2 花菇泡软, 青芦笋取中段, 各切成5厘米长的段。紫山药去皮, 与素火腿各切成约0.5厘米宽、5厘米长的条, 各取4根, 备用。
- 3 将原料②与调料①混合拌匀, 备用。
- 4 将腌过的山药、花菇、芦笋及素火腿各取一段塞进竹荪中, 摆入盘中, 放入蒸笼, 大火蒸12分钟。
- 5 把调料②混合煮滚, 倒入水淀粉勾芡, 淋在蒸好的竹荪卷上, 趁热享用即可。



- ① 买竹荪时要特别注意, 颜色太白的可能是用化学药剂漂白过, 应慎重挑选。颜色带点米黄的反而较好, 闻起来没有刺鼻的药味, 泡过后也较厚实。
- ② 所谓“漂洗”就是不关水连续冲洗, 可有效洗净竹荪上的化学药剂。方法是先用洗米水将竹荪浸泡一夜, 第二天将水倒掉, 以小水流淋在竹荪上漂洗一个上午。
- ③ 蒸的技巧是, 务必先将锅中的水煮沸再放入蒸笼, 热气才会足。一般来说, 竹蒸笼是最合适的, 因为它可以吸附水气, 让水气不至于凝结而滴在点心上。如果你的蒸笼是金属制的, 则必须在蒸笼口上盖一块纱布, 把布拉紧后以锅盖压紧, 以吸附多余的水气。





福袋油皇果

原 料:

- ① 水晶面1份，菠菜梗4根
- ② 姜末5克（约1大匙），素明虾200克（约20只），西洋芹40克（约2根），荸荠40克（5~6颗），珍珠菇35克，白果12粒

调 料:

香菇精1小匙，素蚝油1小匙，砂糖1小匙，胡椒粉半小匙，淀粉1大匙，香油1大匙

做 法:

- 1 菠菜梗汆烫后捞起，泡入冰水中，待用。
- 2 将**原料②**切丁（姜末除外），与调料混合拌匀成馅心，备用。
- 3 水晶面揉成表面光滑的水晶面团，搓成长条，揪成12个面团，逐一擀成圆形薄面皮，在每个面皮内包入30克（约1大匙）馅心，捏成福袋状，用菠菜梗绑紧，放进铺了蒸笼纸的蒸笼内，以大火蒸10分钟即可。



- ① “油皇果”是港式点心中的特有名称，又叫“石榴果”，专指做成小袋状的点心。
- ② 珍珠菇可依个人喜好用其他菇类取代。
- ③ 如果没有蒸笼纸，也可以放在抹了少许香油的盘子上，再放入蒸笼，以免粘连。此外，也可用电饭锅代替蒸笼。

五彩鲜蒸饺

原 料:

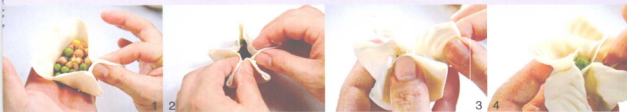
- ① 烫面1份
- ② 青江菜梗、银杏、红萝卜、荸荠及香菇各少许
- ③ 柳松菇50克，青豆仁30克，玉米粒50克，枸杞30克，紫山药80克，荸荠40克

调 料:

玉米粉1大匙，香菇精1大匙，砂糖1小匙，香油1大匙，胡椒粉少许

做 法:

- 1 柳松菇、紫山药和荸荠切细丁，和青豆、玉米及枸杞混合拌匀，再倒入所有调料，混匀成馅心，备用。
- 2 烫面搓成长条状，摘成12个面团子，逐一擀成圆形薄面皮，在每个面皮内包入一大匙馅心，捏成五瓣花形。
- 3 将**原料**②切细末，分别装于蒸饺顶端的五个花瓣凹洞中，成蒸饺生坯。
- 4 将蒸饺生坯入蒸笼，以大火蒸10分钟即成，趁热享用。



- ① 这本是一道著名的港式点心，用料考究，内馅含新鲜干贝及蟹腿肉等，一般只在高级餐馆才可享用。其实，用各种色彩鲜艳的蔬果来取代海鲜，也是不可多得的美味，不但色香味美，而且健康环保！
- ② 蔬菜保鲜的最大秘诀，就是别接触阳光、空气和水。冰箱虽是靠低温来保鲜，却仍在接触空气，所以蔬菜不宜在冰藏中储存太久。





香菇鱼翅饺

原 料:

- ① 水晶面皮12张
- ② 素肉浆半小匙，素鱼翅20克，嫩笋1个，清蒸花菇5朵，胡萝卜1/3根，香菜梗3根，干木耳1小片

调 料:

香菇精1大匙，砂糖1小匙，香油1大匙，胡椒粉半小匙

做 法:

- 1 素鱼翅泡软洗净，嫩笋煮熟去壳，干木耳泡软。将**原料②**分别切丝，香菜梗切0.5厘米长的小段。
- 2 将**原料②**及所有调料混合拌匀，成馅心，备用。
- 3 每张水晶面皮上包入30克馅心，对折后再折出扇形花边（如图所示），放入蒸笼，以大火蒸10分钟即可。



- 大厨小窍门**
- ① 鱼翅是港式点心经常使用的材料。在这道点心里，特别以魔芋做成的素鱼翅来代替，更易为寻常百姓接受。市售的素鱼翅通常是干的，要稍微泡软后才能使用。
 - ② 这道菜就不能以电饭锅来蒸！一般电饭锅并不适合拿来蒸一些未熟的或干的点心类。由于电饭锅是由冷水加热，热气并不够，而且内盖还会有水蒸气凝结滴落，易弄湿点心。发面类的包子和未熟的饺子就在此列。

翡翠鲜菇饺

原 料:

- ① 澄粉210克, 淀粉70克, 沸水140 毫升
- ② 菠菜100克, 水50毫升
- ③ 姜末1小匙, 紫山药110克, 鲜香菇6朵, 珊瑚菇30克, 珍珠菇30克, 柳松菇30克, 洋菇30克

调 料:

香菇精1大匙, 砂糖1小匙, 香油1大匙, 胡椒粉半小匙, 植物油适量

做 法:

- 1 所有菇类洗净, 切细丁。锅中入植物油烧热, 下姜末爆香, 再倒入所有菇类和调料一起拌炒均匀, 起锅放凉。
- 2 紫山药去皮切丁, 放入蒸笼以大火蒸12分钟, 取出捣成泥状, 放凉后与原料①混匀成馅心, 备用。
- 3 菠菜切碎, 放入果汁机, 加入50毫升水打成汁, 过滤后备用。
- 4 将70克的澄粉及淀粉在大碗中混合, 倒入30毫升的菠菜汁拌匀, 再缓缓冲入滚水搅拌成糊状, 最后倒入剩下的140克澄粉, 搅匀后揉揉成翠绿色水晶面团。
- 5 将水晶面团搓成长条, 摘成12个面团子, 逐一擀成圆形薄面皮, 每个面皮内包入30克(约1大匙)馅心, 捏成三角星形(如图示), 放入蒸笼以大火蒸10分钟即可。



可按自己的喜好自由选择菌菇种类。





净素柳叶饺

原 料:

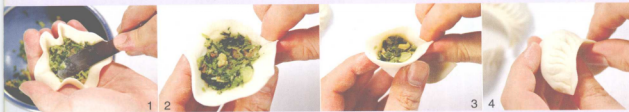
- ① 烫面1份, 姜末1小匙
- ② 荸荠5粒, 鲜嫩笋100克, 五香干丝50克, 花菇3朵, 草菇5朵, 洋菇5朵, 雪里红30克, 小棠菜600克

调 料:

- ① 砂糖1大匙, 素蚝油2大匙, 香菇精1大匙, 胡椒粉1小匙
- ② 香油1大匙, 植物油2大匙, 嫩姜丝适量, 镇江醋适量

做 法:

- 1 五香干丝、花菇及荸荠切细丁。鲜笋煮熟, 去壳, 切细丁。小棠菜、草菇、洋菇及雪里红一起入沸水焯烫, 捞起以冷水冲凉, 切细丁, 装入纱布袋中拧干, 备用。
- 2 锅中入1大匙油烧热, 入姜末爆香, 下干丝及花菇拌炒, 下**调料①**以中火拌炒均匀, 起锅放凉, 与处理好的各种蔬菜丁拌匀, 淋少许香油, 调匀成馅料。
- 3 烫面搓成长条, 摘成25个面团, 逐一擀成圆薄面皮, 每个面皮上包入25克馅料, 捏成月牙形(如图示), 放入蒸笼, 大火蒸8分钟, 出笼即可趁热搭配嫩姜丝及镇江醋食用。



- ① 这是一道传统的江浙点心, 属纯素蒸饺, 深受人们喜爱。需要提醒的是: 取名“花素”的蒸饺大多含有韭菜及蛋, 纯素食者要注意区分。
- ② 可用电饭锅来蒸, 但要放在蒸笼里, 并铺上蒸笼纸。

南瓜坚果包

原 料:

- 1 南瓜100克, 葵瓜子仁30克, 豆腐50克, 紫山药100克, 枸杞20克, 姜末5克
- 2 南瓜50克, 糯米粉150克, 玉米粉20克, 植物油20克, 葡萄干12粒, 热开水100毫升

调 料:

砂糖1小匙, 香菇精1大匙, 胡椒粉少许, 香油1大匙

做 法:

- 1 将**原料①**的100克南瓜去皮、籽, 切小丁。紫山药及豆腐切小碎块。将所有**原料①**与所有调料一起拌匀, 成馅料, 备用。
- 2 将另外50克的南瓜去皮、籽, 去膜后切小块, 入蒸笼以大火蒸8分钟, 取出捣成泥状, 再与糯米粉及玉米粉混合搅匀, 筑成火山口状, 加入植物油及热开水, 拌匀搓揉成面团。
- 3 面团搓成长条状, 摘成12个面团, 逐一从中间压出一凹槽, 包入25克馅料, 捏拢成圆形小包, 收口处朝下。
- 4 用小刀在包子表面平均划出八等分的南瓜状线条, 中心点上轻轻压入一粒葡萄干加以点缀, 放入蒸笼大火蒸8分钟即可。



这种糯米点心又称为“粉点”, 据说在宫廷内颇受推崇, 专供皇帝妃子观赏、食用。





竹荪灌汤包

原 料:

- ① 冷水面1份
- ② 洋菜粉1小匙, 香菇精1大匙, 高汤500毫升
- ③ 熟笋100克, 红萝卜50克, 花菇3朵, 竹荪100克, 柳松菇50克, 枸杞50克, 豆腐150克, 香菜梗50克, 姜末少许

调 料:

- ① 香菇精1大匙, 胡椒粉半小匙, 砂糖1小匙, 香油1大匙
- ② 嫩姜丝适量, 镇江醋适量

做 法:

- 1 竹荪浸泡一夜, 漂洗冷, 切丁备用。将原料②混合煮滚, 过滤于浅盘中, 放凉后冷藏, 待凝固取出, 切细丁即为洋菜粉冻丁。
- 2 将原料③全部切细丁, 与竹荪丁、洋菜粉冻丁及调料①拌匀, 调成馅料。
- 3 冷水面搓成长条状, 摘成40个小面团, 逐一擀成圆形薄面皮, 每个面皮包入20克馅心, 用拇指及食指提起面皮边缘, 慢慢捏出褶子, 成小笼包状, 收口(如图示)。
- 4 包子收口处朝下, 以大火蒸8分钟, 搭配嫩姜丝及镇江醋一同食用。



① 这道点心是樊师傅亲自向“鼎泰丰”的创始师傅讨教来的, 并以洋菜代替肉冻加以改进, 创造出浓郁饱满的汤汁……

② 本菜点不宜用电饭锅来蒸制。

全麦豆角包

原 料:

- ① 发面原料1份加全麦麸50克混合
- ② 四季豆600克，姜末1大匙，五香干丝100克，清蒸花菇5朵，素肉燥50克，白芝麻2大匙

调 料:

香菇精1大匙，砂糖1大匙，香油1大匙，胡椒粉半小匙

蘸 酱:

姜丝1小撮，酱油1小匙，香油1小匙，镇江醋1大匙

做 法:

- 1 干丝及花菇切细丁。锅中入油烧热，下姜末爆香，再下干丝、花菇、素肉燥、白芝麻及所有调料炒匀，盛盘放凉。四季豆焯透，捞入冰水，沥干剁碎，也倒入锅中，拌匀成馅料。
- 2 **原料①**混匀揉成发面，搓成长条，摘成36个面团，逐一擀成圆薄面皮，每个面皮上包入一大匙馅料，用拇指及食指慢慢捏成小笼包状，最后收口（如图示）。
- 3 包子折痕朝上放入蒸笼，静置30分钟发面，再入锅以大火蒸10~12分钟，即可搭配蘸酱趁热食用。



蒸好的包子会比原来膨胀约三分之一，如果轻捏会弹回原状，就表示熟了；但若咬下去粘牙，就表示面皮未蒸熟，那就只能重做了！





素式香肠卷

原 料:

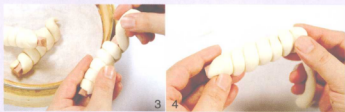
发面1份, 素香肠8条

调 料:

砂糖1大匙, 素蚝油2大匙, 素肉酱1小匙

做 法:

- 1 将素香肠顺长切成四等份, 与所有调料拌匀, 备用。
- 2 将发面面团分切成4等份, 每一份都揉成长条状(约为香肠的2倍), 再分别圈绕在4条素香肠上。
- 3 将圈好的素香肠排在蒸笼上, 以大火蒸12分钟即可。



- ① 这道点心原是港式点心中的腊肠卷, 由于做法简单、造型可爱, 很适合与孩子一起动手做, 增加亲子互动的乐趣。
- ② 香肠卷生坯还可以用电饭锅蒸, 否则会影响口感。有未吃完的香肠卷, 则可密封后冷冻保存, 下次要吃时就可以直接用电饭锅蒸热来享用了!

荷香糯米团

原 料:

- ① 干荷叶6张, 长粒糯米980克, 香菇丁60克, 素肉燥60克
- ② 姜末1大匙, 熟栗子12粒, 蒸香菇12朵, 素肉羹12个

调 料:

- ① 香油1小匙, 素蚝油1小匙, 高汤6大匙, 水淀粉3大匙
- ② 香菇精1大匙, 胡椒粉1小匙, 砂糖1小匙, 素蚝油1大匙, 香油1大匙, 素肉酱1小匙

做 法:

- 1 将香油入锅烧热, 下姜末爆香, 再下**原料②**、香油、素蚝油及高汤拌炒煮滚, 倒入水淀粉勾芡, 起锅放凉, 备用。
- 2 糯米用水浸泡4小时, 沥干后以大火干蒸40分钟, 取出后加入**调料②**、香菇丁及素肉燥, 拌匀成油饭, 备用。
- 3 荷叶用水浸泡2小时, 洗净擦干, 剪对半, 铺上50克油饭, 再放入栗子、小花菇及素肉羹, 最后再铺上一层油饭。
- 4 卷起荷叶, 包成长方形(如图示), 不需绑绳子, 将收口处朝下排放于蒸笼中, 入锅以大火蒸20分钟即可。



- ① 要注意把握好泡荷叶的时间。泡太久容易泡烂, 时间太短又容易破。此外, 包得越扎实, 口感会越好。
- ② 水淀粉的比例是淀粉1大匙加水2大匙。





蔬果冠顶饺

原 料:

- ① 烫面半份
- ② 红椒半个, 黄椒半个, 鲜椰肉150克, 清蒸花菇5朵, 洋香瓜半个, 姜末1小匙

调 料:

橄榄油1大匙, 香菇精1大匙, 淀粉1大匙, 胡椒粉半小匙

做 法:

- 1 将彩椒、花菇、香瓜及椰肉切细丁, 加入姜末, 依序拌入调料, 搅匀成馅心。
- 2 烫面拌匀揉透, 搓成长条, 摘成12个面团, 逐一擀成圆形薄面皮, 每个面皮内包30克馅心, 捏成皇冠状(如图示), 放入蒸笼以大火蒸10分钟即可。



- ① 面皮必须擀得非常圆, 厚薄均匀, 这样包出来才会好看。
- ② 蔬果可依照自己的喜好进行替换。只要颜色鲜艳、营养均衡就好, 并以鲜脆清香的蔬果为最佳。

双色蒸拉糕

原 料:

- ① 糯米粉300克, 枣泥200克, 桂花酱10克, 水200 毫升
- ② 糯米粉300克, 椰奶300毫升, 椰肉丁50克, 果糖100 毫升

调 料:

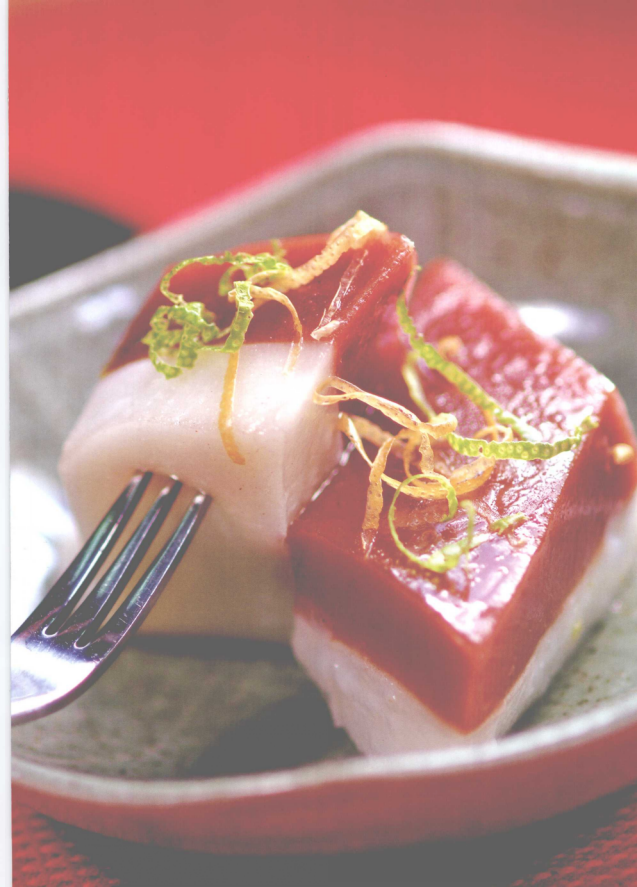
香油、椰子粉、花生粉各适量

做 法:

- 1 准备一只方形浅盘(深度约5厘米), 在盘子内侧涂上一层香油, 把**原料①**混合搅匀后倒入盘中, 稍微摇晃(或在桌上轻敲数次)使表面均匀光滑, 放入蒸笼, 以大火蒸20分钟。
- 2 将**原料②**混合搅拌均匀, 待用。
- 3 **原料①**蒸好后, 打开笼盖, 把**原料②**倒在上层, 摇晃均匀, 再蒸40分钟, 取出放凉, 冷藏一天即可。
- 4 可以切成喜爱的大小或形状, 蘸椰子粉或花生粉食用。



- ① 刚蒸好的拉糕太软不好切, 可放凉冰镇后再切, 这样就能切出漂亮的形状。不过, 冷藏一天后的拉糕口感会比较硬, 可再次蒸热后食用。
- ② 可以随个人喜好自行加入其他口味的调料, 如梅子、巧克力或各色水果等, 但要注意原料跟水的比例, 搅打均匀后要呈浓稠状。两层的口味也要搭配得宜, 才不会破坏风味。





赤豆蒸松糕

原 料:

- ① 糯米粉300克, 米粉150克, 砂糖50克, 无糖奶粉70克, 水130毫升
- ② 蜜红豆50克, 甘纳豆(日本小吃)20颗, 糖莲子20颗, 枣泥100克

做 法:

- 1 将原料①倒入大碗中拌匀, 成潮湿的粉状, 过筛后加入蜜红豆拌匀, 成松糕料。枣泥搓成长条状, 备用。
- 2 将松糕料蒸笼放入锅中, 大火蒸热后取出, 内面抹上一层香油。将一半松糕料倒入蒸笼铺平, 再在距离边缘1/3处围上一圈枣泥, 然后将剩下的底料全部倒入蒸笼铺平, 最后把甘纳豆和糖莲子散铺在最上层。
- 3 将蒸笼放回锅中, 不加盖, 大火蒸1分钟, 再半盖蒸1分钟, 最后全盖上再蒸1分钟, 即可取出。
- 4 将松糕倒出, 趁热享用。也可以放凉后入冰箱冷藏, 隔天切成小块, 加热后食用。



- ① 你也可根据自身喜好自行调整馅料口味, 如红豆馅或地瓜馅等。
- ② 蒸松糕必须用蒸笼, 不可用电饭锅替代。

香蒸芋头糕

原 料:

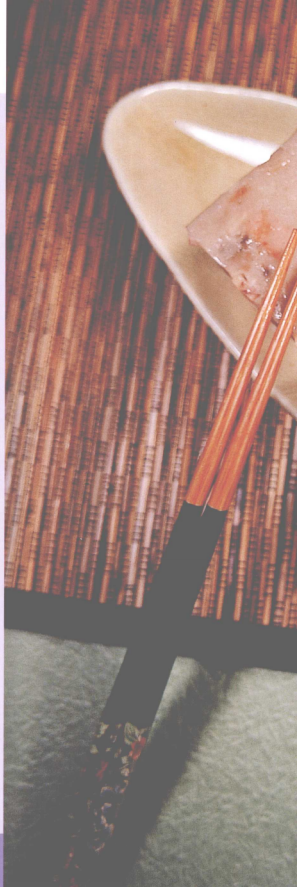
- ① 米粉300克, 玉米粉50克, 澄粉30克, 冷开水600毫升
- ② 芋头丁900克, 素火腿丁30克, 花菇丁30克, 热开水1200毫升

调 料:

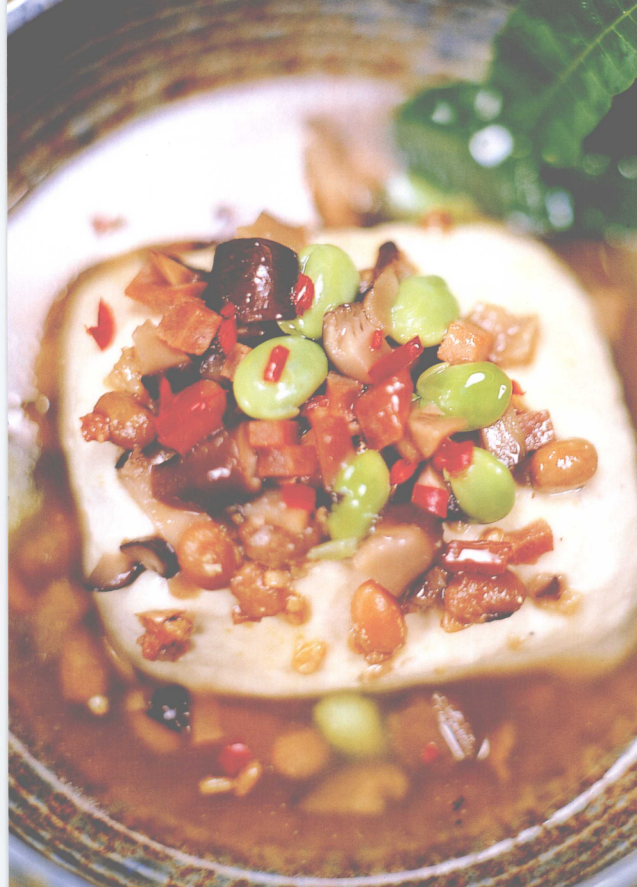
盐1大匙, 香菇精1大匙, 砂糖3大匙, 胡椒粉1小匙, 五香粉1小匙, 香油1小匙

做 法:

- 1 将**原料①**与调料拌匀, 再加冷水充分搅拌均匀。
- 2 芋头丁以小火炸至微黄酥脆, 沥油后与素火腿丁和花菇丁一起放入1200毫升的沸水中, 煮至滚沸, 倒入调好味的各种粉料, 立刻熄火拌匀, 成芋头糕料。
- 3 取一个方形耐热容器, 内层抹上香油, 倒入芋头糕料, 以大火蒸40分钟, 取出放凉, 分切成12块即可享用。









清蒸臭豆腐

原 料:

- ① 臭豆腐2块，扁尖笋1小段，毛豆仁5粒，素火腿丁少许
- ② 枸杞5粒，芹菜末少许，甘草2小片，香菇细丁少许

调 料:

黄豆酱1大匙，酱油1大匙，高汤2大匙，辣椒酱1小匙

做 法:

- 1 扁尖笋入水浸泡1小时，待软化后洗净切碎。
- 2 臭豆腐洗净盛盘，将扁尖笋平铺在豆腐上，再分别摆上火腿丁、香菇丁、毛豆、枸杞及甘草，最后倒入各种调料，入电饭锅或蒸笼，以大火蒸12分钟，再撒上芹菜末，即可上桌享用。

注：扁尖笋是江浙沪一带的传统家常菜原料，其肉质鲜嫩、鲜美爽口。选购时要注意含盐量和干燥程度。一般来说，干燥程度越低，质量越差，也就不易保存。

香酥百乐门

煎、炸、焗、烤……
香酥适口的各式素点，
让您领略别具风格的好滋味……



萝卜丝酥饼

原 料:

- ① 油皮油酥1份（摘成15个小面团，擀成面皮）
- ② 素火腿丁50克，白萝卜2000克，素肉燥50克，香菇丁20克
- ③ 果糖1小匙（加水2小匙混匀），白芝麻1小碟

调 料:

盐1大匙，香菇精1大匙，砂糖1大匙，香油1大匙，胡椒粉1小匙，植物油1大匙

做 法:

- 1 白萝卜刨成丝，加少许盐搓揉均匀，腌制入味，每隔20分钟翻搅揉搓一次，腌制1小时，捞起后挤干（可放入纱布袋中拧干）。
- 2 将萝卜丝与素火腿、素肉燥、香菇碎丁及所有调料混合，拌匀成馅料，备用。
- 3 在擀好的酥皮内包入30克馅料，以大拇指及食指将酥皮捏拢，收口成圆形小包。收口处朝下，用手轻压成微扁平的酥饼状。
- 4 将饼摆放在烤盘上，表面抹上果糖水，再撒上白芝麻粒，送入烤箱以上火180℃、下火120℃烤约20分钟。打开烤箱，将烤盘前后翻转对调，再继续烤20分钟即可。



- ① 萝卜产季为11月，此时的萝卜最好吃，也比较甜，最适合拿来做萝卜丝饼，口感和风味都会更佳。如果选用的不是当季产的萝卜，会有一点苦涩味，加盐腌渍后不仅有助于去除苦涩味，还可起到脱水的作用。
- ② 如果烤箱不能调温度，上下皆调中火即可。





三丝炸春卷

原 料:

- ① 港式黄春卷皮12张
- ② 大白菜丝300克, 姜末1大匙, 鲜笋丝100克, 冬菇丝30克, 素火腿丝30克, 胡萝卜丝30克, 香菜梗段20克
- ③ 中筋面粉糊80克

调 料:

蔬菜油1大匙, 香菇精1小匙, 砂糖1小匙, 胡椒粉1小匙, 香油1大匙, 水淀粉3小匙

做 法:

- 1 将大白菜丝、笋丝、冬菇丝及素火腿丝入沸水中焯烫, 捞出沥干, 待用。
- 2 炒锅烧热入油, 下姜末爆香, 再将原料②及调料依序加入, 以中火拌炒均匀, 最后加入水淀粉, 快炒至汤汁滚沸呈浓稠状, 起锅放凉, 加入香菜梗及胡萝卜丝, 搅匀成馅料。
- 3 在每张春卷皮上包入50克的馅料, 卷成春卷状, 尾端以少许面粉封住口。
- 4 将春卷放入150℃的热油锅中, 以中火炸至呈金黄色即可。



- ① 港式春卷皮为方形, 有黄、白两色之分, 炸过后口感比较酥脆。
- ② 包春卷的诀窍: 将一大张春卷皮平均切成四等分的小正方形, 放一大匙馅料。将正方形的春卷皮放在大春卷皮的一角, 先卷起1/3, 再将两旁的春卷皮向内折起, 卷成卷即完成(如图示)。

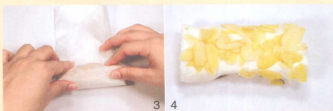
杏片明霞卷

原 料:

糯米纸（威化纸）30张，素虾仁12粒，素火腿12片，菠萝片6片，美乃滋360克，果糖1大匙，杏仁片120克

做 法:

- 1 将6张糯米纸对半撕开，素虾仁纵向对剖成24片，菠萝片平均切成4小片。
- 2 将2张糯米纸重叠平铺，再取半张放在最上层，依序放上2片菠萝、2片素虾仁及一片素火腿，挤上30克美乃滋，然后将左右两侧折起，卷成筒状（如图示），成明霞卷。
- 3 在明霞卷表面涂一层果糖，铺满杏仁片，轻轻压紧。
- 4 锅中入油加热至120℃，逐一放入明霞卷，以中火油炸至呈金黄色，出锅装盘即可。



- 1 这道点心非常适合作为茶点，可搭配厚重又能消除胀气的普洱茶一起享用。
- 2 做好的明霞卷最好当天炸好食用。若有剩余的明霞卷生坯，可以在厨房纸巾上撒一层淀粉，把明霞卷放在纸巾上，上方再盖上一张纸巾，置于容器中封好，放入冰箱冷藏。





素香卷大饼

原 料:

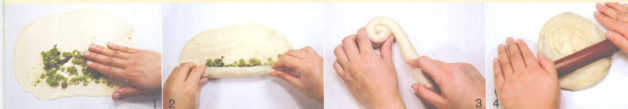
- ① 烫面1份, 豆角馅60克
- ② 素火腿16片, 小黄瓜1条, 卷心菜半棵

调 料:

- ① 香椿酱2大匙
- ② 甜面酱2大匙, 砂糖1大匙, 玉米粉1小匙加水2小匙调成的玉米粉水

做 法:

- 1 小黄瓜顺长切成四小条, 卷心菜洗净剥成片状, 香椿酱与豆角馅混匀。甜面酱及砂糖入锅混匀, 加水4大匙煮沸, 下玉米粉水勾芡, 放凉待用。
- 2 将烫面团搓成长条状, 切成三等份, 分别压扁后擀成大圆饼, 涂上香椿豆角馅, 卷成长条, 醒15分钟(图1、2)。
- 3 将面团条稍微拉长, 盘紧成扁圆形, 醒15分钟后擀成圆形面饼(图3、4)。
- 4 平底锅抹上薄薄一层植物油, 放入面饼以中火烙至呈两面金黄色, 起锅平放桌上, 铺上2片卷心菜及4片素火腿, 淋上一大匙甜面酱, 再放黄瓜条, 卷成长条, 以牙签稍加固定, 切三等份即可。



如果把面团擀得稍小而厚一点, 即成传统素食葱油饼。此外, 如果买不到四季豆, 也可以用扁豆来代替!

葫芦煎薄饼

原 料:

葫芦瓜(瓠瓜)600克,中筋面粉100克,香椿酱15克,素火腿丝50克,香菇丝35克,红萝卜丝1根,水100毫升

调 料:

盐1小匙,香菇精1小匙,胡椒粉1小匙,香油1小匙,植物油2大匙

做 法:

- 1 葫芦瓜去皮切细丝,与面粉、香椿酱、素火腿、香菇丝、红萝卜丝混合拌匀,加盐、香菇精、胡椒粉和香油调味,分次慢慢将水加入,搅拌均匀成面糊。
- 2 平底锅上火烧热,淋上一大匙植物油,倒入搅拌好的面糊,用木勺的背部将面糊铺平,以中火烙至两面呈金黄色。
- 3 将薄饼起锅,切成12块,趁热享用。



- ① 葫芦瓜洗净后可直接刨成丝,不但节省时间,还可使口感更佳。
- ② 如果能买到新鲜香椿,则可以取其嫩叶洗净切碎,来代替香椿酱,口感会更为丰富。
- ③ 当薄饼的体积膨胀了1/3左右,色泽也慢慢转为金黄时,就表明快煎好了。
- ④ 喜欢吃辣的人可以蘸辣椒酱食用。小朋友则可用手抓着吃,香酥、美味又不失乐趣。





香煎萝卜糕

原 料:

- ① 米粉300克, 玉米粉50克, 澄粉30克, 冷水600毫升, 素火腿丁30克, 花菇丁30克
- ② 白萝卜丝900克, 水1200毫升, 植物油少许

调 料:

- ① 香菇精2大匙, 砂糖3大匙, 胡椒粉1小匙
- ② 香油3大匙

做 法:

- 1 将米粉、玉米粉及澄粉混合, 加入**调料①**拌匀, 倒入600毫升的水搅匀成米浆, 最后放入素火腿及花菇拌匀, 成粉糊。
- 2 将白萝卜丝放入冷水锅内, 煮至小滚, 捞起沥干, 备用。
- 3 锅中入1200毫升的水煮沸, 倒入白萝卜丝煮滚, 再倒入粉糊, 立即熄火, 淋入香油, 搅拌均匀。
- 4 取一四方形耐热容器, 在容器内面抹上一层香油, 倒入调好的萝卜糊, 放入蒸笼中, 以大火蒸40分钟, 取出待凉, 即成萝卜糕, 倒出, 分切成12块。
- 5 平底锅入油少许, 用中火将萝卜糕煎至两面呈金黄色即可。



- ① 白萝卜丝焯过后会软化, 这样冲成糊状时才会均匀扩散, 做出来的萝卜糕才会柔软到入口即化, 且色泽也会较白。
- ② 如果不喜油腻, 则可省去油煎这一步, 直接享用刚蒸出来的萝卜糕。只要淋上一些素耗油, 再撒上一些香菜末, 就能享受到萝卜糕最美的滋味。

谢皇煎锅贴

原 料:

- ① 烫面1份, 面粉糊(1小匙加水3大匙拌匀)
- ② 姜末1小匙, 芹菜末1大匙, 笋丝100克, 冬菇丝30克, 素火腿丝30克, 卷心菜300克, 红萝卜1/3根

调 料:

- ① 砂糖1小匙, 咖喱粉1小匙, 香菇精1小匙, 胡椒粉1小匙
- ② 水淀粉5小匙, 香油1大匙

做 法:

- 1 用磨泥器将红萝卜磨成泥。卷心菜洗净切细丝, 加盐稍加搓挤, 腌15分钟, 装入纱布袋彻底拧干。
- 2 炒锅入油烧热, 下姜末及芹菜爆香, 再下红萝卜、笋丝、冬菇、素火腿及**调料①**, 中火拌炒, 淋入水淀粉勾芡, 滚后淋上香油起锅, 冷却后与卷心菜混合拌匀, 成馅心。
- 3 将烫面搓成长条, 摘成20个面团, 逐一擀成圆薄面皮, 包入30克馅心前后折起, 左右轻压收口(如图示)。
- 4 平底锅入油烧热, 将锅贴排放于锅中, 顺着锅贴间淋入面粉水, 盖上锅盖, 小火煎8分钟, 开盖淋上少许香油, 转小火再煎约1分钟, 直到底层微黄焦脆即可。



- ① 馅料可依自己喜好加以调整: 可用大白菜来代替卷心菜, 处理方式不变, 风味却各有特色。
- ② 加香油可让锅贴底部的皮更加金黄酥脆, 散发出诱人香味。





丝瓜鲜盒子

原 料:

- ① 烫面1份，丝瓜600克
- ② 素鸡丁50克，柳松菇100克，姜末5克，干冬粉50克

调 料:

- ① 蔬菜油1大匙，香菇精1大匙，胡椒粉1小匙，香油1大匙
- ② 水淀粉3大匙，植物油2大匙

做 法:

- 1 丝瓜去皮洗净，将中心带籽的内膜去掉，切丝备用。冬粉以冷水泡软，剁碎备用。
- 2 将一小匙植物油入锅烧热，下姜末及素鸡丁爆香，再放入柳松菇及调料①炒热，最后下水淀粉快速拌炒均匀。起锅放凉，加入丝瓜及冬粉，拌匀成馅心。
- 3 将烫面拌匀揉透后搓成长条，摘成12个面团，逐一擀成圆薄面皮，包入馅心，捏成半月形盒子（如图示）。
- 4 平底锅烧热淋上一小匙植物油，把盒子放入锅中，用中小火煎烙至稍微膨胀、两面金黄、边缘稍微透明，即可上桌享用。



① 冬粉不要泡太软，泡10分钟至有弹性即可。

② 这道点心源自四川名点“韭菜盒子”，樊师傅在此基础上加以创新，丝瓜的清爽加上甜甜的汤汁，小朋友也会很喜欢！

皇袍腐皮卷

原 料:

- ① 半圆形腐皮4张
- ② 面糊80克（中筋面粉40克加水40毫升调成）
- ③ 香菇丁、竹笋丁、红萝卜丁、荸荠丁、香菜末及枸杞各20克，豆腐2块，姜末5克，素火腿丝30克

调 料:

- ① 素蚝油8大匙，高汤600毫升
- ② 香菇精1小匙，砂糖1小匙，胡椒粉1小匙，香油1小匙

做 法:

- 1 豆腐切成1厘米见方的小丁，放入油锅中，以中火炸至呈金黄色，起锅沥油。
- 2 将**调料①**倒入汤锅中混合拌匀，稍微加热后放入豆腐丁，以中火卤至汤汁微干，起锅后加入剩下的**原料②**及**调料②**，一起拌匀成馅料，待用。
- 3 将每张腐皮切成三等份的扇形，每一份放上40克馅料，包成春卷状，尾端以面糊封住口。
- 4 锅中入油加热至180℃，放入腐皮卷，以中火炸至金黄色，即可趁热享用。



- ① 豆腐先炸过会比较香，卤时也较不容易破碎。
- ② 如何判断油温呢？当油温热到发出小小的爆炸声时，表示水分正在蒸发；等到爆炸声消失，而油微滚起来，就表示差不多了。





奶油焗白菜

原 料:

- ① 大白菜250克, 鲜奶10毫升, 植物性奶油50克, 椰浆10毫升, 冷水200毫升, 比萨吉士丝10克
- ② 玉米粉30克, 冷水80毫升
- ③ 素火腿丝10克, 香菇丝1朵, 洋菇片3朵

调 料:

香菇精2小匙, 胡椒粉少许, 砂糖 1小匙

做 法:

- 1 大白菜切小块, 入滚水焯烫煮软, 捞起沥干, 备用。
- 2 将200毫升冷水煮沸, 加入奶油煮融, 再加入椰浆、1/3的吉士丝及鲜奶, 边拌边煮沸, 加入调匀的原料②, 快速搅拌勾芡, 再次煮沸后即成奶油芡。
- 3 原料③入锅, 以小火炒香, 下白菜稍微拌炒均匀, 再下所有调料炒匀, 最后加入2/3的奶油芡拌匀。
- 4 将炒好的白菜倒入焗烤盘中, 淋上剩下的1/3奶油芡, 再将剩余的吉士丝均匀撒在表面。
- 5 把盛有白菜的焗烤盘放在大烤盘上, 烤盘中倒入约1厘米深的水, 送入烤箱以上火250℃、下火150℃烤约20分钟; 打开烤箱, 将烤盘前后翻转(若外烤盘中的水已烤干, 就再加一些), 继续焗烤至表面金黄即可。



① “焗烤”时为了保持水分及湿度, 一定要在外烤盘放一些水隔水蒸烤, 以免焗白菜过干或粘在烤盘底部。用这种有湿度的烤法, 会很好地保持食材的水分。

② 焯烫白菜是为了让菜脱水, 避免焗烤时又继续出水, 使整道菜潮湿、失去口感。

香煎糯米饼

原 料:

- ① 糯米粉160克，玉米粉40克，砂糖20克，沸水120毫升，植物油20克
- ② 生白芝麻粒60克
- ③ 黑芝麻粉150克，花生粉30克，砂糖80克，植物油40克

做 法:

- 1 将原料①拌匀成馅料，冷藏待用。
- 2 糯米粉加玉米粉、砂糖及油拌匀，再缓缓加入沸水，揉成糯米面团，再搓成长条状，摘成12个面团。
- 3 将面团逐一从中开一个窝，包入25克的馅料，捏拢后收口，收口处朝下，上方表面蘸水，均匀地撒上白芝麻，按成微扁的圆柱饼状（如图示）。
- 4 将包好的糯米饼排放蒸笼中，入锅以中火（或电饭锅）蒸3分钟，取出，再放入平底锅内，用油煎至两面呈金黄色，起锅趁热享用。



- ① 刚拌好的馅料非常柔软，可冰镇之后再行用。
- ② 若嫌步骤太繁琐，没问题，你可以跳过蒸的环节，直接下锅煎。
当糯米饼中间呈半透明状时，淋上少许冷开水，加盖，以小火加热至水分蒸发，两面就会自然呈金黄色了。





枣泥煎锅饼

原 料:

- ① 枣泥300克
- ② 中筋面粉100克，冷水150毫升，奶水50毫升，植物油10克

做 法:

- 1 枣泥搓成长条，放在摊开的塑料袋上，上面再铺一层塑料袋，隔着塑料袋将枣泥擀成约0.3厘米厚的长方片，大小约为平底锅的3/5（图1）。
- 2 将面粉倒入盆中，缓缓加冷水，用打蛋器打至黏稠，再加入剩余的水、奶水及植物油，打散成均匀的面糊。
- 3 平底锅烧热抹上一层薄薄的植物油，将面糊沿锅边滑下，旋转锅使面糊铺成薄面皮，立刻熄火。
- 4 将擀好的枣泥放于锅中的面皮中间（图2），用面皮将枣泥包起来（图3、4），两端涂少许面糊封口，淋少许油，用中小火将饼煎至两面金黄，出锅分切成块，摆入盘中即可享用。



- ① 打面糊时，先加少许水打至黏稠状，可避免搅拌不均产生颗粒。打好的面糊约比炼乳稀一点，比奶水稠一点。面皮不可煎太久，一铺好就要立刻熄火，否则枣泥不易附着。
- ② 枣泥一定要先做好。

山药菊花酥

原 料:

- ① 油皮油酥1份（搞成15个小酥皮面团并推擀成正方形）
- ② 紫山药馅300克，新鲜紫山药100克，无糖奶粉50克

做 法:

- 1 将新鲜紫山药去皮切丁，放入蒸笼用大火蒸12分钟，取出捣成泥状，放凉后加入奶粉及紫山药馅，拌匀成馅料。
- 2 每份酥皮中各包入20克馅料（约1大匙），包好后收口捏拢，收口处朝下，表面用小刀划8刀，成菊花状（应该保留酥皮的最里层不被切破）。
- 3 将包好的菊花酥放入140℃的油锅内，以中火炸约10分钟，直到酥皮外皮层层打开，呈金黄色的初放菊花状即可。
- 4 起锅前稍微开大火可避免吸油，趁热享用。



- ① “菊花酥”原为川式糕点，因形如菊花、香酥清甜而得名。一般都会在花心撒上一些粉红色砂糖，让它看起来更漂亮。它非常适合做宴客点心，甚至会让客人舍不得下口哦！
- ② 油温会影响花开的形状，油温太低会开太大、太酥；太高则表面太硬，开不了花。最适当的油量应刚好盖过菊花酥。
- ③ 切花瓣时动作要快，刀片尽量锐利，一刀到底，以免影响花瓣的形状。





上海哈克皇

原 料:

- ① 油皮油酥1份（摘成15个小酥皮面团并擀好）
- ② 花生粉50克，黑芝麻粉200克，植物油100克，砂糖25克，麦芽糖10克
- ③ 黑白芝麻适量

做 法:

- 1 将原料②混合拌匀，成馅料，放入冰箱冷藏，备用。
- 2 每片酥皮中包入25克（约1大匙）的芝麻馅，捏紧收口，收口处朝下，用手轻压成饼状，在上方表面喷水，撒满芝麻粒，用手轻压固定。
- 3 将哈克皇放入烤盘送入烤箱，以上火180℃、下火120℃烤约15分钟，将烤盘前后翻转换位，再烤15分钟即可。

核桃芝麻糊

原 料：

- ① 黑芝麻粉30克，花生粉30克，砂糖50克，冷水300毫升
- ② 奶水10毫升，玉米粉20克，香油5克
- ③ 蜜核桃仁碎少许

做 法：

- 1 将原料②混和搅拌均匀，成玉米粉糊。
- 2 将原料①倒入锅中拌匀，以中火煮滚，边搅拌边倒入玉米奶糊，勾芡，再次煮滚，直到成为柔滑的芝麻糊为止。
- 3 将芝麻糊倒入汤碗中，撒上蜜核桃仁碎即可享用。





米面大食馆

宁波年糕是年糕中的上品，
其原料精细、做工地道，
口感软中带韧……



雪菜烩汤面

原 料:

- ① 细圆面条1把(约100克)
- ② 姜末5克, 芹菜粒5克, 雪里红20克, 柳松菇20克, 鲜笋丝20克, 枸杞少许

调 料:

高汤600毫升, 香菇精1大匙, 胡椒粉少许

做 法:

- 1 雪里红洗净切碎。
- 2 细圆面条放入蒸笼, 入锅以大火干蒸8分钟, 取出拌入香油, 防止面条粘连。
- 3 炒锅烧热, 依序下**原料②**, 以中火炒香, 倒入高汤煮滚, 放入面条, 待水再次滚起放入其他调料, 再煮约6分钟即可享用。



- ① 经过干蒸的面条不仅能久煮不烂、保持香滑口感, 而且还可在表面附着一些水分, 在煮的过程中又会吸收汤汁, 这便使它口感滑爽, 吃面如同喝汤。这可是老厨师一般不外传的烹饪小秘诀喔!
- ② 所谓“烩”, 就是指汤跟面一起久煮。“烩”的时间一定要够久, 汤的香味才会出来, 面也才容易吸收汤汁。





红烧素月面

原 料:

- ① 细圆面1把,小白菜1小把,香菜2小根
- ② 酸菜1片(约10克),姜末2小匙,辣椒末少许,芹菜粒少许
- ③ 素羊肉3片,胡萝卜半根,白萝卜半根,番茄1个,黄豆芽1小撮

调 料:

- ① 砂糖少许,香油少许,高汤600毫升
- ② 植物油1大匙,辣豆瓣酱1小匙,豆瓣酱1小匙
- ③ 卤包1包,香菇精1小匙,胡椒粉少许,辣椒酱1小匙

做 法:

- 1 酸菜洗净擦干切碎,番茄及红、白萝卜分别切大滚刀块,素羊肉以中火炸至金黄色,香菜切小段,小白菜入沸水焯烫沥干。
- 2 炒锅入少许植物油烧热,下辣椒末及姜末,以中火爆香,放入酸菜,撒上少许砂糖炒匀,淋上香油,即成提味的酸菜。
- 3 另起油锅,入姜末及芹菜粒小火爆香,倒入植物油烧热,放入辣豆瓣酱及豆瓣酱慢炒成糊状,倒入高汤、原料③及调料③,以小火炖煮1小时,即成红烧汤。
- 4 面条入沸水煮熟,捞至碗中。将红烧汤倒入碗里,摆上酸菜、小白菜及香菜,即可趁热享用。



① 这道面点是“川味牛肉面”的素食版,香醇可口而不油腻!很多人都误以为牛肉面的香味是来自牛肉,其实所有红烧面的香味都是来自番茄汁,而所谓的“川味”则主要是卤包的中药香味。

② 酸菜心比酸菜叶更香脆,洗过后一定要沥干水分。酸菜心越干,炒起来越香脆。

油豆腐细粉

原 料:

- ① 大油豆腐泡3个，千张2张，泡软的冬粉2把
- ② 巴西蘑菇2朵，黄豆芽1小撮，素食冬菜1小匙，清蒸香菇2朵，芹菜末1小撮
- ③ 香菇碎丁1小撮，素肉浆40克，荸荠末2粒，姜末1小匙，芹菜粒1小撮，香油少许，胡椒粉少许

调 料:

碱油2小匙，高汤600毫升，香菇精1小匙，胡椒粉少许，香油1小匙

做 法:

- 1 锅中加热水，添1小匙碱油煮滚，放入油豆腐泡氽烫至表面柔软呈浅黄色，捞起冲冷水10分钟，沥干备用。另取温开水，加入剩下的碱油，放入千张浸泡30分钟，软化后捞起，以冷水冲洗干净，备用。巴西蘑菇以冷水泡10分钟。
- 2 **原料④**混合拌匀成馅料，分别包入2张千张中，卷成春卷状，放入蒸笼（或电饭锅）蒸12分钟。
- 3 将素高汤倒入锅中，放入大油泡、千张卷、巴西蘑菇及黄豆芽，煮至熟软后取出，再放入冬粉氽烫约10秒，捞起放入汤碗中，在剩下的高汤内加入香菇精，备用。
- 4 千张卷跟油豆腐泡各剪成三段，放在冬粉上，再放上**原料②**，淋上香油，撒匀胡椒粉，最后淋入高汤即可趁热享用。



① 这道菜品是从“油豆腐米线”改良而来，吸饱了汤汁的油豆腐，入口汤汁四溢，美味无法言表。

② 碱水可以软化油豆腐泡及千张的表面，冲冷水则可将碱水冲净并去除碱味。





温州大馄饨

原 料:

- ① 榨菜丝1小撮, 姜丝1小撮, 辣椒丝1小撮, 小白菜1棵, 巴西蘑菇2朵, 黄豆芽1小把, 芹菜粒1小撮, 紫菜丝1小撮
- ② 大馄饨皮8片, 素肉浆30克, 姜末1小撮, 柳叶饺内馅30克

调 料:

高汤600毫升, 香菇精1小匙, 胡椒粉少许, 香油1小匙, 植物油适量

做 法:

- 1 榨菜丝泡水10分钟去除盐分, 洗净沥干。锅中入1小匙植物油及香油, 放入姜丝、辣椒丝、榨菜丝及少许砂糖炒匀, 起锅备用。
- 2 把素肉浆、姜末和柳叶饺肉馅混合拌匀成馅料。在大馄饨皮上均匀涂抹1大匙馅料, 包成大馄饨(如图示)。
- 3 将巴西蘑菇、黄豆芽及香菇精放入高汤煮滚, 再下大馄饨煮6分钟, 待浮起后与黄豆芽及巴西蘑菇一起排放碗中。
- 4 小白菜焯透, 沥干水分, 放入碗中, 再依序放入炒好的各种丝, 放入芹菜粒及紫菜丝, 撒匀胡椒粉, 淋香油, 最后倒入高汤, 即可趁热享用。



皮薄馅少是馄饨好吃的要诀, 但千万不要太贪心而包入过多馅料, 反而会弄巧成拙。若买回来的馄饨皮比较厚, 也可自行再擀薄一点。

何首大补汤

原 料：

- ① 玉米半根，老姜5片，香油1小匙
- ② 巴西蘑菇2朵，金针菇1小把，生腰果5粒，红枣2粒，黑枣2粒，炸豆腐泡100克，香菇素丸3粒，紫山药50克，黑芝麻1小匙
- ③ 中药材：川芎、何首乌、当归、参须、枸杞各5克，桂枝3克

调 料：

高汤600毫升，香菇精1小匙，植物油适量

做 法：

- 1 玉米切两段，每一段纵剖成四等份。
- 2 锅中入少许植物油烧热，放入老姜片，以中火炸至姜片缩干且呈金黄色，待用。
- 3 锅中入香油，小火烧热，放入老姜片爆香，再将玉米条、**原料②**、**原料③**及调料一起倒入汤锅中，再移入炖锅中，炖煮半小时左右即可。



- ① 何首乌的味道苦中带甘，性微温，有补肝肾、解毒、润肠通便、改善头晕目眩之功效，很适合凉性体质的人食用，也是四季均宜的温补食材。
- ② 炸豆腐泡较耐煮，可多煮一会儿。配上中药材的香味，豆腐泡能产生一种精致的口感。
- ③ 尽量不要用炉火直接煮沸，小火慢炖才是最佳方案。这样炖的好处是水分不易流失，汤头不易混浊。





酸辣豆腐脑

原 料:

- ① 豆包切丝1块, 木耳丝1小撮, 胡萝卜丝1小撮, 笋丝1小撮, 金针菇1小撮
- ② 老油条1根, 香菜1小撮, 原味豆花100克

调 料:

- ① 香菇精1大匙, 高汤300毫升, 白醋1大匙, 胡椒粉半小匙, 乌醋1小匙, 香油少许
- ② 水淀粉3大匙

做 法:

- 1 老油条改成小段, 备用。
- 2 将**原料①**和高汤一起倒入锅中煮滚, 加入香菇精、白醋及胡椒粉搅匀, 大滚时缓缓加入水淀粉勾芡。将豆花平铲成薄片, 也放入锅中, 立刻熄火, 成豆腐脑。
- 3 把煮好的豆腐脑小心地倒入汤碗中, 淋上乌醋和香油, 再撒上香菜末及老油条段即可享用。



- ① 选豆花时要特别注意, 不要用布丁豆花来代替传统豆花, 因为布丁豆花遇热会溶解。
- ② 木耳要选用干木耳, 用水浸泡使其充分泡开, 然后改切成细丝。这样处理过的木耳, 口感和风味更佳。

咖喱烩炒饼

原 料:

- ① 原味手抓饼1份
- ② 姜末5克, 芹菜末5克, 红辣椒末3克, 椰肉20克
- ③ 绿色金针花20克, 秀珍菇20克, 大白菜丁200克, 洋菇末3粒, 土豆丁20克, 红萝卜丁20克

调 料:

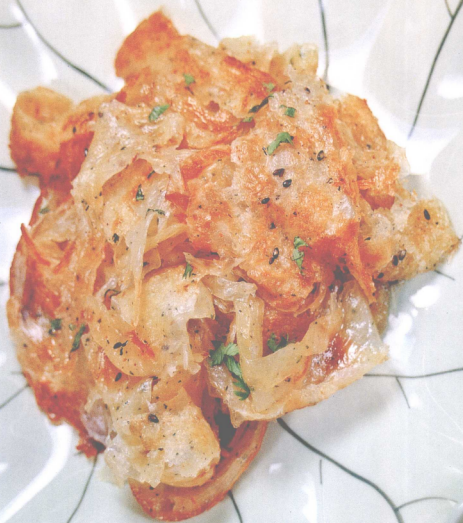
- ① 植物油1大匙, 高汤300毫升, 香菇精1小匙, 胡椒粉少许, 砂糖1小匙, 红咖喱粉1小匙, 黄咖喱粉1大匙
- ② 水淀粉3大匙

做 法:

- 1 将手抓饼煎至两面金黄, 切成长条状, 放入大盘中。
- 2 炒锅烧热入油, 将**原料②**入锅, 中火爆香后转小火慢炒, 加入红、黄咖喱粉炒香, 放入大白菜丁拌炒。
- 3 锅内下高汤煮滚, 倒入剩下的**原料③**转至中火煮滚, 加入其余的**调料①**炒匀煮滚, 倒入水淀粉勾芡, 待再次滚时即可熄火起锅。把热腾腾的咖喱淋在手抓饼上即可。



- ① 为保证椰肉新鲜, 可以买来椰子剖开, 把椰浆喝掉, 再刮下新鲜椰肉。若买不到新鲜椰子, 也可以用罐头椰肉来代替。
- ② 自制手抓饼: 取一份冷水面搓成长条状, 切成三等份, 压扁后擀成大圆饼, 在面皮边缘约1/3处涂上一层香椿酱和奶油, 卷成长条, 静置醒15分钟, 把面团条稍微拉长, 盘成扁圆形, 再次静置醒15分钟后擀成圆形面饼, 入锅煎至两面金黄即可。
- ③ 金针花可用其他的绿色脆蔬菜来代替。爱吃椒类的人也可以放入青、红、橘色等彩椒, 除可让色泽更丰富, 还可增加口感及香气。



宁波炒年糕

原 料:

- ① 宁波年糕250克
- ② 姜末1小撮, 芹菜粒1小撮, 雪里红30克, 竹笋丝20克, 香菇丝20克

调 料:

- ① 高汤200毫升, 香菇精1大匙, 胡椒粉半小匙
- ② 香油1小匙

做 法:

- 1 将宁波年糕切片, 放入油锅内, 以中火炸至熟透, 捞起沥干油分, 备用。
- 2 另取炒锅, 入油烧热, 下姜末、芹菜粒爆香, 依序放入剩下的**原料②**, 拌炒均匀, 倒入**调料①**及炸好的年糕, 以中火轻轻翻炒至汤汁收干至原来的1/4。
- 3 淋上香油, 起锅装盘即可。



- ① 宁波年糕原料精细、加工地道、品种繁多, 口感软中带韧, 是年糕中的上品。
- ② 刚炸好的年糕会稍微粘在一起, 此时不用急着剥开, 将它们进入高汤后会自然分开。在汤汁快收干前, 年糕容易粘锅, 切记要轻轻翻炒, 不要太用力而把年糕弄破。
- ③ 竹笋要整颗煮熟后再去皮切丝, 这样可以保留水分及甜味。





扬州香炒饭

原 料:

姜末1小撮, 芹菜粒1小撮, 素火腿丁30克, 香菇末30克, 芦笋丁3根, 红萝卜丁20克, 熟笋丁20克, 泰国香米饭400克

调 料:

植物油2小匙, 香菇精半小匙, 胡椒粉少许

做 法:

- 1 炒锅烧热入油, 下姜末及芹菜粒爆香, 放入素火腿丁炒至金黄。
- 2 锅中加入所有原料和调料, 以小火快速拌炒至松散, 待飘出饭香味时即可出锅盛盘。



- ①扬州炒饭还有一个漂亮的别名——“碎金饭”。相传, 它原是民间流传的家常饭, 深得隋朝越国公杨素的喜爱而进入宫廷, 并在隋炀帝下扬州巡视时传入扬州。后经过历代改良, 扬州炒饭以精致的用料及粒粒分明的口感, 形成了自己的独特风格, 成为最著名的中式炒饭之一。
- ②泰国香米饭的煮法跟一般米相同, 不需特别多加水或煮久。这种米易成颗粒状, 容易翻炒, 很适合用来做炒饭。
- ③素火腿跟香菇本身就有咸味, 调味时注意盐的用量。若想要让火腿获得“金华火腿”般坚实的口感, 可先将素火腿稍微炸过, 再下锅炒制。